

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-04 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) rzodkiewka 30 g Kielbasa krakowska 40 g (GLU) Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz gotowany z serc 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 012,8 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodny przyswajalne [g] 250,4 w tym cukry [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz gotowany z serc 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 043,9 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodny przyswajalne [g] 264 w tym cukry [g] 74,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 40 g (GLU) rzodkiewka 30 g Kakao na mleku b/cukru 250 g (MLE)	Chleb razowy 25 g (GLU) Ser topiony 15 g (MLE)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml (MLE)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml papryka 70 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 004,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodny przyswajalne [g] 244,8 w tym cukry [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 5,9
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g (MLE) pomidory 60 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE) Kielbasa krakowska 20 g (GLU)	Bułka Kielecka 25 g (GLU) pomidory 30 g masło 82% 3 g (MLE)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200 g (MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 80 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 668,2 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodny przyswajalne [g] 209,4 w tym cukry [g] 73,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 4,5